

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

Jismoniy madaniyat va sportni o'qitish metodikasi kafedrası
«Milliy kurash turlari.Qo'l jangi va uni o'qitish metodikasi»
fanidan

Referat

**Mavzu: Milliy kurash va qo'l jangi sportida elementar texnik
harakatlar**

Bajardi:Kamolov A

Tekshirdi:Toshmurodov O

Samarqand____2015 yil

Mavzu: Milliy kurash va qo'l jangi sportida elementar texnik harakatlar

Reja:

1. Kurashchining holatlari
2. Kurashda taqiqlangan ushlar va harakatlar
3. O'z-o'zini ximoyalash va muvozanatdan chiqarish
4. Ushlar,oraliq masofalar

Kurash — sport yakka kurashining ma'lum bir tiiri bo'lib, raqib ustidan qozonadigan g'alaba, ma'lum bir harakatlar va usulJar qamrovi yordamida anialga oshiriladi.

Kurashda barcha usullar 7 nom bilan aytiladi va bajariladi: supurma, chil, qo'shina, yuk (ywklama), yelka, bardor, yonbosh. Bular esa bir neclia yuzlab usullarga boiinadi,

Kurash texnikasi (usullarini) to'la - to'kis tushunish, uni liar qanday holatda ham bajara olish, ya'ni to'liq egallash uchun, Lining usuliari, ikki kurashchining olishuvi, usullarning qanday holatda bajarilishi haqida oldin tushunchaga ega bo'lishi kcrak.

Kurashchilar olishuvga chiqqan vaqtlarida, gilamning chekkasidan bir-birlariga yuzlangan holda tiJca furadilar, ta'zimdan so'ng hakamning ruxsati bilan bclgilangan qoida asosida kurashadiiar. Ular har mashg"ulot davrida ham murabbiylari «chordana» komandasini (buyrug'ini) berishlari bilan bir qatorda chiroyli tizilib, oyoqlarinl bir-biri bilan chalishtirib, chap oyoqni o'ng oyoq prqasiga o'tkazib, qo'ilarini tizzalarga qo'yib, chordona qurib o"tirishlari shart.

Kurashda ruxsat etilgan usuilar orqali, raqib yoki sherik tayanch muvozanatidan chiqariladi, usul bajarilib raqib ustidan g'alaba qozoniladi.

Inson salomatligiga zarar yetkazmaydigan, shikastlantirmaydigan va chiroyji usullar gurnhlarga bo'Jinadi va alohida o'rganiladi. Usullar asosan qo'ilar, oyoqjar va tosJar yordamida tik turgan holda bajariladi.

Bu degani usulJar shunday ketma-ketlikda o'rganiladi degani emas, bmlki ular murabbiy-pedagog yordamida oson elementlardan sekin-asta qiyin elementlarni o'rganish prinsipi asosida o'zlashtiriladi,

Mashg'ulotlar uch ko'rinishga bo'linadi; usulni ko'rib o'rganish, o'quv bellashuvi, usulni bajara olish uchun erkin olishuv.

Kurashda usulni bajarishga kirishgan kurashchi - kurashchining sherigi esa raqib deb ataladi.

Kurashchi boiishni orzu qilgan har bir yosh jismoniy sifatlariga alohida e'tibor berishi lozim. Har xil umumiy mashqlar va maxsus mashqlarni miintazam o'rganib, bajara borish orqali jismoniy tayyorgarlik yaxshilana boradi.

Umumiy jismoniy mashqlardan maxsus jismoniy mashqlarning farqini, uning maqsad va vazifalarini o'rganib bilish kerak.

Kurashchining umumiy jismoniy tayyorgariigi a'lo darajada bo'lmog'i kerak, Umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish haqida juda ko'p adabiyotlar mavjudligi tufayli biz bu haqda ko'p to'xtalmoqchii emasmiz.

Kurashchi ko'proq akrobatika va gimnastika bilan shug'ullanmog'i darkor, chunki epchilik va egiluvchanlik qobiliyati kuchayadi.

Shtanga bilan shug'ulianib kuchni oshiradi. Kross chopish, velosiped haydash, eshkak eshish, suzish vositalari orqali esa chidamlilikni oshirib boradi. Sport uyinlari harakati o'yinlar orqali va niq harakat qilish qobiliyati faoliylashadi. Kurashchining har bir jismoniy sifatlari bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Masalan, epchilik uchun juda tez harakatlanish kerak, tezlik esa ma'lum miqdorda kuchlilikni talab qiladi. Chidamlilik uchun esa hamma jismoniy sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim. Kurashchi qachonki o'zida hamma jismoniy sifatlarni barobar rivojlantirsa, o'shandagina u yuqori natijalarga erisha oladi. Kurash uchun zarur bo'lgan mashqlarga to'xtalib utksak: Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar orqali harakat amplitudasi (razmax) oshiriladi.

Egiluvchanlikni doimo rivojlantirib borish uchun liq bir masliqni 16-18 marta bajarish va mashqni bajara boshlaganda sekinroq 5 keyin esa tezlashtirish kerak, Bunday vaqtda chuziluvchi mushaklarning ta'sirlanishiga e'tibor qilish, ammo mushaklarni og'riydigan darajada qiynamaslik maslahat beriladi.

Og'irlik markazidan chiqib (yiqilib) kctmaslik uchun qo'yidagi mashqlar tavsiya etiladi:

1. Bir oyoqda tikka turib ikkinchi oyoqni oldinga, yon tomonga, orqaga tomonga ko'tarish.
2. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda gavda bilan oldinga, chap va o'ng tomonga, orqaga egilish va tosni qimirlatmasdan gavnani aylantirishii.
3. Oyoqlarni juft qilib tikka turgan holda tos bilan aylantirish (har tomonga).

4. Shu harakatni bir oyoqda turib bajarish.

5. Bir oyoqda turib gavgdani aylantirish.

6. Yuqoriga 90, 180, 360 darajaga gavgdani aylantirib sakrab og'irlik markazidan chiqib ketmaslik.

Epchillikni oshiruvchi mashqlar har xildir: tizza va qo'llarga tayanib turgan sherik ustidan oldinga sakrab umbaloq oshish, xuddi shu hoiatda turgan sherik ustidan yumalab sakrash. Yon tomonga aylanish, bosh va qo'llarga tayanib yelkalarni gilamga tekkizmasdan oldinga va orqaga umbaloq oshish.

Kuchni oshirishi uchun gantel, gir, shtangadan foydalanib va bularsiz ham har xil maxsus mashqlar bajarish mumkin.

Shtangani kukrakka qo'yib yuqoriga sckin ko'tarish, siltab va dast ko'tarish.

Yelkaga shtangani qo'yib oldinga engashish va shu hoiatda o'tirib-turish. Og'ir girlarni ko'tarish, sekin yurish. Sherikni yelkaga mindirib yurish yoki yugurish.

Maxsus sport anjomlari bilan mashqlar bajarish,

Maxsus sport anjomini ikki qo'l bilan tortib oldinga yoki yon tomondan supunna usulini bajarish.

Maxsus sport anjomlari bilan elkadan oshirib uloqtiruvchi usullarni bajarish.

Raqib gilanida har xil holatda yotganda (uni qarshiligrisiz) uni gilamdan belgacha yoki ko'krakkacha ko'tarib olish.

Raqibni har xil hoiatda ko'tarib }urish, yelkaga mindirib o'Urib-turish yoki gavgdani oldinga engashtirish.

Kurashchi o'zining bu jismoniy sifatini oshirish uchun qo'yidagilarni hisobga oiish kerak:

1. Vazn belgilangan normadan oshib ketmasligi, tex harakat uchun kuchli, chaqqon bo'lishi, tezkoriikni rivojlantiruvchi mashqlarni oz-oz, lekin tez-tez bajarib turish lozim.

2. Uncha og'ir bo'lmagan rczlina koptokni bir-biriga oshirish va havoda Ilib olish.

3. Havoda uchib kelayotgail (yerga tushayotgan) yoki dumaJab kelayotgan koptokni oyoq bilan to'xtatish va liar xil tomonga yo'naltirish.

4. Qisqa masoaga tez chopish.

5.Yugurib kelib va to'xtagan joyidan balandJikka va uzunlikka sakrash. '

6.Har hil xolatdan start olish.

7.Oldinga enkayib bosh va qoilariga tayangan holda bo'yin mushaklarini rivojlantiruvchi mashqlar bajarish, xudi shu mashqlarni orqaga qayishib bosh va qo'llariga tayanib bajarish

8.Turnika osilib torttlish.

9.Arqonga har xil usullar yordamida tirmashib chiqib-tushish.

10.Turnik yoki daraxtga kurash yaktagini ilib qo'yib, o'qasiga osilib tortilish, bu qo'l va barmoq mushaklarini kuchli qiladi.

11.Uzoq masofaga (3-5 km) yugurish,

12.Arqon tortishish.

Kurashda taqiqlangan (mumkin bo'lmagan) ushlarlar va harakatlar.

1.Kurashda hyech qachon belbog'dan pastdan ushlanmaydi, ya'ni oyog'idan, ishtonidan.

2.Kurashda raqib kallasiga yoki bo'ynidan ikala qo'l bilan ushlanmaydi yoki siqilmaydi.

3.Kurashda hyech qachon raqib ycngidan va yoqasini ichkariga burib yoki bosh barmoqni yengini yoki yoqaiii ichiga solib burib ushlanmaydi,

4.Kurashda usul o'rganayotgan vaqtda yoki musobaqa vaqtida bellashuv jarayonida raqibning yuziga, ko'kragiga tirsak yoki tizzi bilan yiqilish man etiladi.

5.Olishuv vaqtida raqibning boshiga yaktakni o'rash taqiqlanadi.

6.Kurashda bo'glsli va Gg'ritish usullarini qo'llash taqiqlanadi.

7.Raqib tizzalab qolgan vaqtda, ya'ni bir yoki ikki tizasi gilamga tegib turgan bo'lsa olishuv to'xtatiladi.

8.Raqibni barmoqlaridan ushlar ham taqiqlanadi.

9.Olishuv davomida raqib bilan gaplashish mumkin emas. Bunga zaruriyat tug'ilib qolsa gilamdagi hakamdan ruhsat so'raladi.Kurashchi gilamda harakatlanyotganda yakka yoki sherik bilan oldinga, orqaga, yon tomonga harakallanadi, ammo har qanday harakatlanish vaqtida ham oyoqni gilamdaii uzmasdan iJoji boricha

oyoqlar gilamda ishonch bilan erkin yursa yaxshi, aks holda xujum qilib usul bajarish uchun riqibga quiyay imkoniyat yaratiladi.

O'z-o'zini himoyalash. Kurashchi gilamda yiqilgan paytda o'z-o'zini himoyalash. Hyech qanday shikast yetkazmay yiqilishi muhim ahamiyatga ega.

Har bir kurashchi har qanday holatda to'g'ri yiqila bilishi va yiqila turib o'zini hamda raqiblarni har hil usullar orqali himoya qila olishi shart, agar himoyalash va himoyalashni bilmasa usullarni o'rganish vaqtida o'ziga yoki raqibiga shikast yetkazish mumkin. Bularni osondan qiyinroq'iga qarab mashqlar davomida o'rganilib, takomillashtirib boriladi.

Shu o'rinda kurashchi yiqilgan paytda, u tezkorlik bilan o'midan turib., Yana jangovor hoiatda turishini birinchi mashg'ulotdanoq o'rgatish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tashlash, uloqtirish usuli bajarilganda havfsiz yiqilish himoyasidagi kurashiga ham, xujumdagi kurashiga ham muhim hisoblanadi. Yiqilish texnikasini yaxshi takomillashtirmagan kurashchining harakati qo'rquv aralash ehtiyotkorona bo'lib, lining yutuk kurashchi bo'lishiga to'sqinlik qiladi.

Kurashchi birinchi navbatda o'zini, raqibini ham umumiy Og'irlik markazini va kurashchi qanday holatda bo'lmasin, lining tayanch maydoni nuqtasini aniq bilishi shart.

Kurashchining yiqilish yo'nalishlari qo'yida beriladi. A) orqaga; b) yon tomonga, v) oldinga. Yiqilishning har bir yo'nalishi puxta o'rganib chiqilishi shart. Yuqori toifadagi tajribali kurashchilar ham har bir mashg'ulotda, yiqilish texnikasiga doir mashqlarni ma'lum vaqt davomida takrorlab turishi shart. Bu mashqlar organizmni qizitish, o'zida ishonchni oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Kurashchi gilamda yiqilayotgan paytda, gavdasidan olin uning qo'li gilmaga urilishi va gavdaga yetadigan zarbani ancha yengillashtirishi shart. Qo'lning gilamga urilgandagi zarbasi qanchalik tekkis bo'lsa, gavdaga tegadigan zarba shuncha yengil bo'ladi.

Orqaga yiqilishi. Oyoqlar va gavda egilgan holda orqaga yiqilish. Bunday paytda bir ikki kichik qadam orqaga qillnib, shu vaqtni o'zida oyoqlar egiyadi. Bu mashq tez bajarilganda, orqaga umbaloq oshib o'tirgan holatda muvozanat saqlanib

oyoqqa turiladi. Orqaga yiqilishda koi qanday holatda bo'lishini o'rganish: gilamga orqa bilan yotiladi. Juftlanib yig'ilib olinadi, iyak ko'krakka siqib olinadi. Qo'llarni yuqori ko'tarib gilamga uriladi. Qo'llar gilamga urilish paytida oldinga cho'zilgan, qo'lning kafti esa pastga qaratilgan, barinoqlar jipslashtirilgan bo'ladi. Gavda va qoi orqasidagi burchak 45-50 darajani tashkil qiladi.

Yon tomonga yiqilish. Kurash yon tomonga yiqilishi tez-tez takrorlanib turadi, shu sababdan bu harakatlarga e'tibomi kuchaytirish lozim. Tikka turgan holda, bir oyoqni oldinga qo'yib, tayanch oyoqni tizzadan egib. qoi bilan gilamga urgan holda yon tomonga yiqilishda qo'l gilamga gavdadan oldinroq urilishi shart.

Mustaxkamlash uchun savollar.

1. Kurash texnikasi yagona lasnifining asosiy vazifalarini aytib bering.
2. Kurash texnikasi tasniflning to'rtta darajasini tushuntirib bering.
3. Kurash usuiiarini ta'riflash uchun nimani bilish lozim?
4. Kurash usullarining to'liq nomiarini ta'riflashning asosiy qoidalarini sanab o'ting.

Topshiriq

1. Kurashchilarning asosiy xolatlarini o'rganish;
2. Kurashchilarning texnik xarakatini o'rganish;
3. Kurashchilarning taklik harakatlarini o'rganish;
4. Aldamchi harakatlar va hujum taktikasini tuzish;

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.

1. K.Yusupov. Kurash halqaro qoidalari texnikasi va taktikasi. Toshkent 2005.

- 2.N.X.Azizov. Belbog'li turkiston kurashi. Toshkent: O'qituvchi 1998.
- 3.A.Atoyev. Yosh o'smirlar o'zbek kurashini o'rgatish uslubiyati. Toshkent «O'qituvchi» 2005.
4. F.A.Kerimov. Sport kurashi nazariyasi va usuliyoti. Toshkent 2005.
- 5.R.S. Salomov. "Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari" O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti Toshkent 2005 yil.238-bet
- 6.Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish Toshkent., O'zbekiston Davlat jismoniy madaniyat instituti 2005 yil - 171 b.
- 7.Uchebnoye posobiye pod.red. A.N.Borodiyev, I.B.Goldshteyn, N.B.Samoylov. Russkiy rukopashnyy boy. Moskva 2001
- 8.Praktika rukopashnogo boya. Uchebnoye posobiya pod/red. K.Borisov 2003 g.
- 9.Djiu djisu S.Ivanov – Katanskiy. Moskva 1996 g.
- 10.Karate – do Donesk S.A.Lapshin. Moskva 1991 g.
- 11.Posobiye po zashite i obezorujivaniyu pri udarax nojom. Ilxamov I.R. Toshkent 1998
- 12.Metodicheskoye rukovodstvo dlya purvogo goda obucheniya. 1998 g.
- 13.Nastavleniye po fizicheskoy podgotovke Voorujyonnux Sil Ruspbliki Uzbekistana. Toshzkent 1999.
- 14.A.Abdusattorov, A.A.Istomin Dzyudo kurashi Toshkent 1993